MARLEY SPOON

Krosse Hähnchenkeulen

mit Satay-Gemüse und Basmatireis

30-40min 3-4 Personen

Die Hähnchendrumsticks werden im Ofen gebacken, bis das Fleisch außen kross und innen saftig ist. Dazu gibt es eine lecker-nussige Sataysauce mit Karotte und Lauch sowie lockeren Basmatireis. Ein Gericht für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchendrumsticks
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 300g Basmatireis
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Sojasauce [1,6]
- 400ml Kokosmilch
- 2 Päckchen Erdnussbutter [5]

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

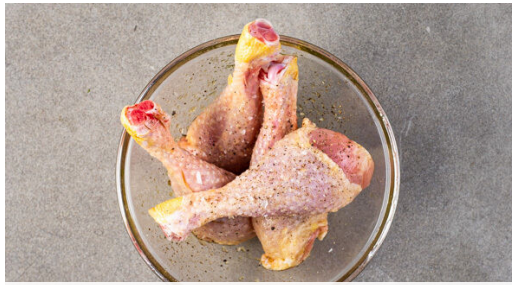
Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 980kcal, Fett 55.3g, Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 43.6g



1. Drumsticks würzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Drumsticks** mit 2EL Pflanzenöl, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer rundum einreiben.

2. Drumsticks backen

Die **Drumsticks** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 25Min. im Ofen garen. Die Grillfunktion zuschalten und die **Drumsticks** noch 5–7Min. knusprig grillen. **Tipp:** Wer keinen Ofengrill hat, erhöht die Temperatur des Ofens auf 250°C (230°C Umluft).

3. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.

4. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

5. Gemüse garen

Den **Lauch** und die **Karotten** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl, 1TL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz 4–5Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Gemüse** aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

6. Sauce zubereiten

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** im Topf ca. 1Min. anbraten. Die **Sojasauce**, die **Kokosmilch** und die **Erdnussbutter** unterrühren und erhitzen, bis sich die **Erdnussbutter** auflöst. Das **Gemüse** in der **Sauce** 3–5Min. erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Drumsticks** auf dem **Reis** und dem **Satay-Gemüse** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**